

Salud Cardiovascular en Missouri



El corazón del problema . . .

Las señales de peligro de un ataque del corazón son a menudo diferentes para las mujeres que para los hombres. Muchas mujeres todavía piensan que los ataques del corazón ocurren primordialmente a los hombres y fallan al no poder reconocer sus propios factores y síntomas de riesgo porque las mujeres no siempre hacen de su propia salud una prioridad.

¿Sabía usted que?

- ♥ Las enfermedades del corazón, los ataques o derrames del cerebro y otras enfermedades cardiovasculares combinados, son el asesino número uno en los Estados Unidos, contando casi con el 40 por ciento de todas las muertes en mujeres (Datos del 2005).
- ♥ Casi 30 mujeres al día mueren de enfermedades cardiovasculares (datos del 2005).
- ♥ Son asombrosos los costos financieros de las enfermedades cardiovasculares. Las Enfermedades del corazón, los ataques o derrames del cerebro y otras enfermedades cardiovasculares sumaron \$4 billones en costos médicos directos en el 2005.

Señales de peligro de ataque del corazón para las mujeres

- Dificultad al respirar con o sin dolor en el pecho
- Náusea y mareo
- Síntomas como de Gripe incluyendo escalofríos, sudor frío, humedad o sudor abundante.
- Palpitaciones de corazón y palidez
- Indigestión o dolor como de gas
- Fatiga o debilidad extrema sensaciones de ansiedad o cansancio extremo sin explicación
- Presión incomoda (como de anginas), plenitud, apretura o dolor quemante en el centro del pecho que puede persistir durante varios minutos o bien ir y venir.
- Malestar en otras áreas incluyendo dolor en uno o ambos brazos (especialmente el brazo izquierdo), la parte posterior, entre las discos del hombro, el cuello, la quijada o el estómago

Las mujeres están en riesgos sí:

- Fuman
- Son físicamente inactivas
- Tienen alta presión sanguínea
- Toman mucho alcohol
- Tienen historial familiar de enfermedades del corazón
- Tienen altos niveles de estrés
- Tienen altos niveles de colesterol
- Tienen diabetes y tuvo la menopausia antes de los 40 años
- No visitan su doctor regularmente y
- Tienen sobre peso

Lo que las mujeres pueden hacer para controlar los factores de riesgo:

Las mujeres pueden hacer cambios importantes para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón:

- Dejar de fumar
- Hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio al día, preferiblemente todos los días
- Seguir una dieta saludable para el corazón
- Aprender a reducir y controlar el estrés
- Visitar regularmente su proveedor de salud para una revisión.
- Controlar su peso



Fuentes De Datos:

1. Centros para el control y la prevención de la enfermedad: Sistema De Vigilancia del Comportamiento De Factor De Riesgo
2. Instituto Nacional del corazón, Pulmón y Sangre www.nhlbi.gov
3. La asociación Americana del Corazón, www.americanheart.org